

EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



05.01.2026 a 09.01.2026

SEGUNDA-FEIRA

Creme de abóbora e ervilhas

Prato Geral Salada de feijão frade com atum, ovo e arroz de cenoura e brócolos cozidos^{3,4}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de alho francês e couve branca

Prato Geral Perna de peru assado com massa esparguete cozida com salteado de hortaliça (couve coração, couve penca e cenoura)^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de grão de bico e espinafres

Prato Geral Perca assada (cebola e pimento) com batata em cebolada e feijão verde cozido⁴

Sobremesa Salada de fruta (mín. 4 variedades)

QUINTA-FEIRA

Sopa de brócolos e cenoura

Prato Geral Rancho (carne de porco, frango, grão-de-bico, cenoura, couve-coração e massa macarrão)^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca

Prato Geral Arroz de salmão (cenoura, pimento e tomate) com salada de alface, tomate e cenoura^{4,9,10,12,14}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solha de acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



12.01.2026 a 16.01.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabiças

Prato Geral Perna de frango estufada (cebola, pimento e tomate, ervilhas, feijão verde) com arroz seco

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Creme de cenoura e alho francês

Prato Geral Filete de pescada no forno com batata cubos cozida com cenoura e brócolos cozidos ⁴

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de repolho

Prato Geral Panados de peru (fritos) com arroz de feijão manteiga e salada de tomate, cenoura e alface ^{1,3,9,10,11,12,14}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUINTA-FEIRA

Sopa de couve-coração lentilhas

Prato Geral Massa macarronete com atum, alho francês, curgete e couve-flor gratinada no forno ^{1,3,4,6,9,10}

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca e feijão vermelho

Prato Geral Ovo mexido com cogumelos (cebola e pimento) com arroz de cenoura e couve-lombarda salteada ^{3,6,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhadete acordó com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



19.01.2026 a 23.01.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de couve coração

Prato Geral Lombinhos de pescada em caldeirada molho grosso (tomate, cebola e pimento) com arroz seco e brócolos cozidos ^{4,9,10}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Massa à Valenciana (novilho, milho, cenoura e massa cotovelinho) com salada de alface e tomate ^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de couve-flor

Prato Geral Salada russa com atum com maionese (batata, cenoura e ervilha) com feijão verde salteado ^{1,3,4,7,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUINTA-FEIRA

Sopa de espinafres e grão-de-bico

Prato Geral Arroz de aves (pato e frango desfiados) com salada de tomate e cenoura

Sobremesa Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa juliana

Prato Geral Migas de bacalhau com esmagada de batata, grão de bico, couve penca e broa ^{1,4,9,10,12}

Sobremesa Maça assada com canela ^{9,10}

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhaide acordô com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR
DE VIATODOS



26.01.2026 a 30.01.2026

SEGUNDA-FEIRA

Sopa de curgete e cenoura

Prato Geral Arroz fresco de frango (tomate, cenoura e pimento) com salada de alface, cebola e cenoura raspada ^{9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa de couve branca e lentilhas

Prato Geral Bacalhau à Brás (batata palha, ovo, cebola, cenoura e pimento) e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,9,10,12}

Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa de brócolos

Prato Geral Vitela estufada com massa esparguete (cenoura, cebola e feijão-verde) ^{1,3,6,9,10}

Sobremesa Laranja, morango ou kiwi

QUINTA-FEIRA

Creme de abóbora e batata doce

Prato Geral Omelete de curgete, cenoura e cebola com arroz de feijão manteiga e couve lombarda ^{3,9,10,12}

Sobremesa Laranja, morangos e kiwi

SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca

Prato Geral Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração) ⁴

Sobremesa Fruta da época

Peixe*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhadecordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

